

A市の成人を対象とした生活習慣病に関連した健康状態の現状

－身体計測・血液検査・生活習慣調査の結果から－

The current state of health related to lifestyle-related diseases for adults in A City
－ From the results of physical condition survey and lifestyle survey －

垣内 いづみ 清沢 京子
Izumi KAKIUCHI Kyoko KIYOSAWA

要旨

本調査の目的は、A市住民の健康状態の現状と課題を明らかにすることである。A市住民671名（男性331名、女性340名）を対象とし、身体状況調査と生活習慣調査を実施した。身体状況調査では身長・体重測定・血液検査、そして調査用紙による生活習慣調査を実施した。その結果、A市住民の健康状態の現状として明らかとなったのは、国民健康・栄養調査による全国の平均と比較して多くの項目で良い状態であること、また健康日本21（第二次）で示されている目標の範囲内であった項目が多くあることが明らかとなった。その中で血清コレステロール値240 mg/dL以上の者の割合は全国平均と比較しても高く、国が示している目標値には大きく及ばない状況であった。生活習慣調査では、体重の増加、アルコール摂取習慣・摂取量、運動習慣など生活習慣として改善の必要性がある項目があった。しかし多くの項目において50歳、60歳以上で生活習慣を改善、健康行動をとる者が多くみられているという現状も明らかとなり、A市住民の健康意識の高さもうかがえた。

本調査で明らかになったA市住民の現状と課題は、健康状態の改善を目指し、地域全体で予防・健康づくりを進める環境づくりにとって非常に重要な資料となる。

【キーワード】 健康 生活習慣病 生活習慣病予防 健康行動 健康寿命延伸

1. はじめに

我が国における高齢化の進展や疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が増大している。厚生労働省は、健康日本21（第二次）¹⁾にて国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本方針として①健康寿命の延伸と健康格差の縮小②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底③社会生活を営むために必要な機能の維持および向上④健康を支え、守るための社会環境の整備⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣病および社会環境の改善を掲げている。本調査ではA市住民の健康状態の現状と課題を明らかにする目的で、身体状況調査と生活習慣調査を実施した。その結果、生活習慣病に関連する身体状況と生活習慣の現状が明らかとなったので、今後の生活習慣改善等による健康状態の維持・改善に役立てるための基礎資料として報告する。

2. 用語の定義

本研究で用いる「全国の平均値」は、厚生労働省による平成29年国民健康・栄養調査²⁾の結果とする。

3. 調査の概要

表1 対象者属性

年齢（歳）	男性（名）	女性（名）
～39	73	35
40～44	27	19
45～49	46	31
50～54	38	33
55～59	36	41
60～64	26	56
65～69	40	65
70～74	44	59
75～79	1	1
計	331	340
671名		
平均年齢は54.8歳 男女比は約1：1		

A市住民を対象とした調査を実施した。A市は健康寿命延伸都市を掲げ、人と社会の健康づくりを目指した総合的なまちづくりに取り組んでいる。人口は2018年（平成30年）には241132人であり、高齢化率は2015年（平成27年）に26.3%、

2020年（令和2年）には28.1%に進むことが予測されている状況である。

これら住民を対象にした臨床試験のスクリーニングとして身体状況調査（身長・体重測定、血液検査全般）と生活習慣調査を2019年4月～5月に実施した。調査は600名余りの市民を対象としていたため、A市外郭団体による各種募集（新聞広告、市民講座、webページ開設、A市外郭団体会員周知、チラシ・ポスター配布、市内関係団体呼びかけ等）にて広範囲に被検者を募集した。その結果、男性331名・女性340名の計671名（表1）を研究参加希望者として登録し、これらの参加者について身体状況調査および生活習慣調査を実施した。なお、各調査は別日程で実施しており、欠席または無回答であった者は対象から除外しているため、全対象者の人数各調査項目におけるデータ数は異なる。

4. 倫理的配慮

本調査は平成30年松本短期大学研究倫理委員会の承認を得て実施した。（承認番号201804）調査の実施にあたり、対象者に研究の目的と方法、研究参加や途中辞退の自由意志、データの匿名性とプライバシーの保護について書面および口頭で説明し同意を得た。

5. 結果及び考察

得られたデータの中から全国健康保険協会における生活習慣病予防健診で特定保健指導の判定項目となっている項目³⁾の測定値と厚生労働省が毎年実施している国民健康・栄養調査²⁾に準じた内容について報告する。（表2）また、結果については平

成29年国民健康・栄養調査²⁾の結果と比較した。また一部は健康日本21（第二次）¹⁾で示す目標値との比較もおこなった。

1) 身体状況調査

(1) BMI

測定された身長・体重から計算された値の性および年代別測定値分布を（表3-1）（表3-2）に示した。平均値±標準偏差は、男性で23.6±3.4、女性で22.0±3.5であった。

日本肥満学会の定めた基準⁴⁾では、BMI25以上が「肥満」と分類されており、BMI25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上になり30を超えると高度な肥満としてより積極的な減量治療を要すると言われている。国民健康・栄養調査²⁾によれば、肥満者（BMI25以上）の割合は男性30.7%、女性21.9%であり、この10年間でみると、男女とも有意な増減はみられていない。しかし健康日本21（第二次）¹⁾が示す平成34年度までの目標としては、20～60歳代男性の肥満者の割合28%、40～60歳代女性の肥満者の割合19%が示されており、国としてはまだ目標に達成していない。しかし、A市の20～60歳代男性の肥満者（BMI25以上）の割合は27.1%、40～60歳代女性の肥満者（BMI25以上）の割合は14%であり、いずれも健康日本21（第二次）¹⁾の目標値を達成している。

表2 調査項目

身体状況調査	身長・体重測定
	血液検査
	① 総コレステロール
	② HDL コレステロール
	③ 中性脂肪
生活習慣調査	④ 空腹時血糖・ヘモグロビン A1c
	① 内服状況 （血圧・血糖・コレステロール）
	② 喫煙状況
	③ 体重の増加
	⑤ 運動
	⑥ 間食
	⑦ 朝食・夕食摂取状況
	⑧ 飲酒
	⑨ 睡眠
	⑨ 健康自己管理

表3-1 BMI（年代別：男性）

年齢	40	45	50	55	60	65	70	75	計
BMI	~39	~44	~49	~54	~59	~64	~69	~74	~79
~14.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.0-15.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16.0-16.9	0	1	0	0	0	0	0	0	1
17.0-17.9	2	0	0	0	0	1	1	1	5
18.0-18.9	6	2	1	0	0	1	1	3	14
19.0-19.9	4	1	1	2	1	1	4	1	15
20.0-20.9	5	3	2	4	1	6	1	4	26
21.0-21.9	10	7	8	3	4	2	5	1	41
22.0-22.9	8	6	7	8	5	2	3	5	44
23.0-23.9	10	1	6	4	5	3	7	4	40
24.0-24.9	5	1	3	3	6	3	12	6	39
25.0-25.9	3	1	3	5	3	1	0	4	20
26.0-26.9	2	2	3	3	5	2	0	3	20
27.0-27.9	2	1	4	1	1	1	1	3	14
28.0-28.9	3	0	3	1	2	1	3	0	13
29.0-29.9	3	0	1	1	1	0	0	1	7
30.0-30.9	0	0	0	1	1	0	1	0	3
31.0-31.9	2	0	0	0	0	1	0	1	4
32.0-32.9	1	0	0	0	0	0	0	1	2
33.0-33.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
34.0-34.9	1	0	0	0	0	0	0	0	1
35.0-35.9	0	1	0	0	0	0	0	0	1
36.0-36.9	0	0	0	0	0	1	0	0	1
37.0-37.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38.0-	0	0	1	0	0	0	0	0	1
年齢計	67	27	43	36	35	26	39	38	312
平均	23.4	22.5	24.2	23.7	24.5	23.6	23.3	23.8	23.6
標準偏差	3.8	3.5	3.5	2.7	2.6	4.2	2.8	3.4	3.4

表 3-1 BMI (年代別: 女性)

BMI \ 年齢	~39	40	45	50	55	60	65	70	75	計
~14.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
15.0~15.9	2	0	1	0	0	0	1	0	0	4
16.0~16.9	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3
17.0~17.9	2	2	2	3	5	4	1	1	0	20
18.0~18.9	2	3	3	6	7	3	4	4	0	32
19.0~19.9	6	1	3	4	3	6	8	4	0	35
20.0~20.9	7	3	2	2	3	11	8	5	0	41
21.0~21.9	7	0	4	5	7	6	6	7	0	42
22.0~22.9	3	4	1	3	3	6	6	3	0	29
23.0~23.9	2	1	4	0	5	4	10	10	0	36
24.0~24.9	1	2	4	1	1	6	5	4	0	24
25.0~25.9	0	1	1	1	0	2	2	5	0	12
26.0~26.9	0	0	1	1	1	1	3	4	0	11
27.0~27.9	0	1	0	0	1	1	2	5	0	10
28.0~28.9	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4
29.0~29.9	0	0	1	0	0	0	2	0	0	3
30.0~30.9	1	0	0	0	2	0	0	1	0	4
31.0~31.9	0	0	0	1	0	0	0	2	0	3
32.0~32.9	0	1	0	0	0	0	1	0	1	3
33.0~33.9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
34.0~34.9	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
35.0~35.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36.0~36.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37.0~37.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38.0~	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
年齢計	35	19	29	29	39	52	60	55	1	319
平均	20.9	22	22.3	21	21.1	21.5	22.6	23.4	32.8	22
標準偏差	3.4	3.7	4.1	3.5	3.5	2.7	3.3	3.3		3.5

(2) 血液検査

①総コレステロール (T-Cho)

性および年代別の測定値分布を(表 4-1)(表 4-2)に示した。平均値±標準偏差は男性で 205.5 ± 34.5mg/dL、女性で 217.2 ± 35.3mg/dL であり、全国の平均値(男性: 199.1 ± 35.7, 女性: 210.3 ± 36.0)よりも高値となっている。国民健康・栄養調査²⁾では、血清総コレステロール値が 240mg/dL 以上の者の割合は男性 12.4%、女性 19.8%でありこの 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられないと報告している。健康日本 21 (第二次)¹⁾が示す目標値は 240mg/dL 以上の者の割合が男性 10%、女性 17%である。A 市においては 240mg/dL 以上の者の割合は男性約 15.3%、女性約 25.9%であり、国民健康・栄養調査の結果²⁾と比較しても高く、健康日本 21 (第二次)¹⁾が示す目標値には大きく及ばない状況である。

表 4-1 総コレステロール (年代別測定値: 男性)

T-Cho \ 年齢	~39	40	45	50	55	60	65	70	75	T-Cho
0~139	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
140~149	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
150~159	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
160~169	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18
170~179	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
180~189	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28
190~199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
200~209	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
210~219	0	0	0	0	0	0	0	0	0	27
220~229	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
230~239	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21
240~249	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
250~259	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
260~269	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
270~279	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
280~	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
年齢計	54	27	44	27	36	21	36	30	1	300
平均	197.6	204.3	201.5	208.5	205.5	214.8	211.2	206.8	240.5	205.5
標準偏差	36.7	35.3	33.1	36.0	35.4	36.4	30.0	34.8		34.5

表 4-2 総コレステロール (年代別測定値: 女性)

T-Cho \ 年齢	~39	40	45	50	55	60	65	70	75	T-Cho
0~139	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
140~149	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
150~159	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
160~169	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
170~179	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
180~189	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21
190~199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28
200~209	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23
210~219	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
220~229	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
230~239	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
240~249	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21
250~259	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17
260~269	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
270~279	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13
280~	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
年齢計	30	19	27	23	30	40	36	40	1	216
平均	184.0	200.4	213.4	221.0	223.2	226.1	228.4	232.4	250.0	217.2
標準偏差	25.2	48.3	26.2	36.4	29.7	38.3	32.3	30.2	45.0	35.3

②HDL コレステロール

性および年代別の測定値分布を(表 5-1)(表 5-2)に示した。平均値±標準偏差は男性で 60.5 ± 16.9mg/dL、女性で 73.0 ± 18.1mg/dL であり、全国の平均値(男性: 56.3 ± 14.8 mg/dL、女性: 67.2 ± 16.3 mg/dL)よりも高値となっている。

表 4-1 HDL コレステロール (年代別測定値: 男性)

HDL \ 年齢	~39	40	45	50	55	60	65	70	75	HDL
0~29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
30~39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
40~49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
50~59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36
60~69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64
70~79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34
80~89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	21
90~99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
100~109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
110~119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
120~129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
130~	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
年齢計	48	27	45	37	36	26	36	40	1	329
平均	56.8	63.5	58.3	60.0	60.7	62.8	63.5	62.3	110.0	60.5
標準偏差	15.1	18.4	13.8	15.5	14.0	11.7	14.8	16.7		16.9

表 4-2 HDL コレステロール (年代別測定値: 女性)

HDL \ 年齢	~39	40	45	50	55	60	65	70	75	HDL
0~29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
30~39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
40~49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
50~59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40
60~69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	74
70~79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41
80~89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37
90~99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24
100~109	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
110~119	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
120~129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
130~	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
年齢計	30	19	29	30	41	51	40	56	1	326
平均	71.2	68.6	79.6	76.0	80.0	71.2	70.5	68.7	51.0	73.0
標準偏差	12.8	17.2	17.3	15.9	21.6	19.1	18.5	18.1		18.1

③中性脂肪

性および年代別の測定値分布を(表 6-1)(表 6-2)に示した。平均値±標準偏差は男性で 116.4 ± 67.9mg/dL、女性で 90.4 ± 48.8mg/dL であり、全国の平均値(男性: 160.0 ± 110.4mg/dL、127.5 ± 86.7mg/dL)よりも低値となっている。

表 6-1 中性脂肪 (年代別測定値: 男性)

年齡	20	40	45	50	55	60	65	70	75 中位數
中位數	20	40	45	50	55	60	65	70	75
0-30	0	0	0	1	1	0	0	0	0
40-50	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50-70	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80-90	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100-110	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120-130	0	0	0	0	0	0	0	0	0
140-150	0	0	0	0	0	0	0	0	0
160-170	0	0	0	0	0	0	0	0	0
180-190	0	0	0	0	0	0	0	0	0
200-210	0	0	0	0	0	0	0	0	0
220-230	0	0	0	0	0	0	0	0	0
240-250	0	0	0	0	0	0	0	0	0
260-270	0	0	0	0	0	0	0	0	0
280-290	0	0	0	0	0	0	0	0	0
300-310	0	0	0	0	0	0	0	0	0
320	0	0	0	0	0	0	0	0	0
年齡分	60	27	45	37	30	26	20	12	300
平均	138.1	106.4	131.5	121.2	126.3	115.4	94.4	124.0	118.4
標準差	76.7	51.0	72.2	74.7	77.2	61.9	39.0	63.1	61.0

表 6-2 中性脂肪 (年代別測定値: 女性)

年齡	40	45	50	55	60	65	70	75 年齡別
中位數	~20	~44	~49	~54	~59	~64	~69	~79
0 ~ 30	20	3	4	1	4	3	0	20
30 ~ 50	12	0	9	12	9	9	8	0
50 ~ 70	9	3	12	5	19	11	15	9
70 ~ 90	1	4	2	5	4	8	14	14
100 ~ 110	0	1	1	4	5	8	5	0
120 ~ 130	0	0	1	2	3	4	4	0
140 ~ 150	0	1	0	1	2	4	8	1
160 ~ 170	0	0	1	0	0	5	2	4
180 ~ 190	0	0	0	0	0	1	3	1
200 ~ 210	0	0	0	0	0	2	0	1
220 ~ 230	0	1	0	1	0	2	1	0
240 ~ 250	0	0	0	0	0	1	0	0
260 ~ 270	0	0	0	0	0	0	3	0
280 ~ 290	0	0	0	0	0	0	0	0
300 ~ 310	0	0	0	0	0	0	0	0
320 ~	0	0	0	0	0	0	0	0
年齡別	33	29	29	31	42	52	63	57
平均	58.2	34.0	66.6	81.9	75.6	108.2	103.0	190.0
標準差	21.1	45.7	31.4	46.8	70.7	50.9	47.1	66.3

④空腹時血糖・ヘモグロビン A1c

空腹時血糖の性および年代別の測定値分布を（表7-1）（表7-2）に示した。平均値±標準偏差は男性で $102.9 \pm 28.6\text{mg/dL}$ 、女性で $97.4 \pm 17.6\text{mg/dL}$ であり、全国の平均値（男性： $102.0 \pm 29.5\text{mg/dL}$ 、女性： $100.3 \pm 25.4\text{mg/dL}$ ）よりも低値となっている。

表 7-1 空腹時血糖 (年代別測定値: 男性)

年齢	40	45	50	55	60	65	70	75	80歳未満
総労働時間	29	34	39	54	59	64	69	74	79
0 ~ 79	2	0	0	0	0	0	0	0	0
80 ~ 89	21	8	4	4	4	4	3	0	3
90 ~ 99	11	11	19	19	15	8	21	9	11
100 ~ 109	8	3	11	15	9	9	21	21	1
110 ~ 119	3	0	2	2	4	2	6	4	0
120 ~ 129	0	1	0	0	0	1	2	1	0
130 ~ 139	0	0	0	3	0	2	2	4	11
140 ~ 149	0	0	1	0	1	1	3	1	0
150 ~	1	0	1	0	0	2	0	3	0
年齢計	68	27	45	36	30	26	39	40	1
平均	91.8	94.9	100.6	104.6	99.6	105.6	107.5	111.6	102.0
標準偏差	47.4	6.0	15.9	11.0	11.0	63.6	37.3	26.6	

表 7-2 空腹時血糖 (年代別測定値: 女性)

年齢	40	45	50	55	60	65	70	75	80
0-9	3	2	2	2	2	2	1	0	0
10-19	14	1	10	10	15	8	11	7	0
20-29	17	9	11	17	22	24	29	1	0
30-39	4	2	1	4	10	24	14	0	0
40-49	0	0	2	2	3	6	4	0	0
50-59	0	0	0	0	2	1	4	0	0
60-69	0	0	0	2	3	3	1	0	0
70-79	0	0	0	0	0	0	1	0	0
80-89	0	0	1	0	0	2	0	1	0
90-99	33	29	29	32	40	52	63	59	1
平均	69.7	90.2	90.7	90.8	96.6	110.2	94.2	105.8	91.0
標準偏差	7.6	7.6	8.0	12.3	16.5	17.0	14.9	11.6	

ヘモグロビン A1c の性および年代別測定値分布を（表 8-1）（表 8-2）に示した。平均値±標準偏差は男性で $5.6 \pm 0.8\%$ 、女性で $5.7 \pm 0.6\%$ であり、全国の平均値（男性： $5.9 \pm 0.8\%$ 、女性： $5.8 \pm 0.6\%$ ）よりも低値となっている。

国民健康・栄養調査²⁾で「糖尿病が強く疑われる者（ヘモグロビン A1c 値が 6.5% 以上の者）」の割合は男性 18.1%、女性 10.5%であり、この 10 年間でみると男女とも有意な増減はみられないと報告している。また年齢が高い層でその割合が高いと報告している。A 市においてはヘモグロビン A1c 値が 6.5% 以上の者の割合は男性が約 4.7%、女性が約 3%であり国民健康・栄養調査²⁾の結果と比較して低い。しかし年齢が高い層でその割合が高い傾向は同様であった。

表 8-1 ヘモグロビン A1c (年代別測定値：男性)

HBA16	年齢										HBA22
	20	40	40	50	50	60	60	70	70		
0 ~ 0.9	4	1	2	0	0	2	0	2	0	0	
0.0 ~ 0.1	12	3	5	0	5	1	5	1	0	0	
0.2 ~ 0.3	20	5	7	3	5	5	5	2	0	0	
0.4 ~ 0.5	15	7	10	10	7	4	9	9	1	0	
0.6 ~ 0.7	10	7	8	8	5	5	4	5	0	0	
0.8 ~ 0.9	0	0	0	3	7	1	4	0	0	0	
1.0 ~ 1.1	1	0	2	1	3	1	4	2	0	0	
1.2 ~ 1.3	0	0	1	1	1	1	2	0	0	0	
1.4 ~ 1.5	0	1	1	1	0	0	2	2	0	0	
1.6 ~ 1.7	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	
1.8 ~ 1.9	0	0	0	2	2	1	0	0	0	0	
2.0 ~	1	0	1	0	0	1	1	3	0	0	
合計	63	24	40	30	34	25	30	40	1	300	
平均	1.4	0.4	0.6	0.6	0.6	0.9	1.7	0.9	5.5	5.4	
標準差	1.1	0.3	0.7	0.6	0.6	1.1	0.5	0.7			

表 8-2 ヘモグロビン A1c (年代別測定値：女性)

HbA1c	年齢	HbA1c (%)									
		<30	40	45	50	55	60	65	70	75	HbA1c (%)
0 ~ 0.9	3	1	0	0	0	2	2	1			
1.0 ~ 1.1	4	5	2	0	2	4	0	2			20
1.2 ~ 1.3	10	4	3	2	2	3	5	1			10
1.4 ~ 1.5	4	3	9	10	10	6	13	14	1		70
1.6 ~ 1.7	3	2	6	7	10	11	15	12			60
1.8 ~ 1.9	2	1	2	5	4	13	12	10			40
2.0 ~ 2.1	0	0	0	3	4	8	7				20
2.2 ~ 2.3	0	0	0	0	0	2	2				10
2.4 ~ 2.5	0	0	0	0	2	2	2				0
2.6 ~ 2.7	0	0	0	0	0	0	0				0
2.8 ~ 2.9	0	0	0	0	0	0	0				0
3.0 ~	0	0	0	0	0	1	2				0
年齢計	29	16	26	27	30	31	60	53	1		304
平均	5.5	5.3	5.7	5.7	5.7	5.8	5.7	5.8	5.4		5.7
標準偏差	0.3	0.3	0.3	0.3	0.4	0.4	0.4	0.4			

生活習慣調査

① 薬の服用状況

血圧・血糖・コレステロールに関する服薬状況について性および年代別測定値分布を（表 9-1）（表 9-2）（表 9-3）に示した。

表 9-1 内服中の薬：血圧

血圧を下げる薬を飲んでいる

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	はい	56	17	1	1.4	8	11	15	20.5	16	24.2	16	35.6
	いいえ	274	83	72	98.6	65	89	58	79.5	50	75.8	29	64.4
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	はい	46	13.6	1	2.9	1	2	4	5.4	23	19.2	17	28.3
	いいえ	293	86.4	34	97.1	49	98	70	94.6	97	80.8	43	71.7

血圧を下げる薬は、男性では17%、女性では13.6%の者が内服しており、全国平均（男性：31.3%、女性：25.9%）と比較して大幅に少ない。

表 9-2 内服中の薬：血糖

血糖を下げる薬を飲んでいる、またはインスリンを注射している

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	329	100	73	100	73	100	73	100	66	100	44	100
	はい	16	4.9	0	0	1	1.4	3	4.1	5	7.6	7	15.9
	いいえ	313	95.1	73	100	72	98.6	70	95.9	61	92.4	37	84.1
女性	総数	338	100	35	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	はい	10	3	0	0	1	2	2	2.7	5	4.2	2	3.3
	いいえ	328	97	35	100	49	98	72	97.3	114	95.8	58	96.7

血糖を下げる薬は、男性では4.9%の者が内服またはインスリンを使用しており、特に60歳以上で多かった。女性では3%の者が内服またはインスリンを使用していた。全国平均（男性：10.4%、女性：5.4%）と比較して少なかった。

表 9-3 内服中の薬：コレステロール

コレステロールを下げる薬を飲んでいる

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	はい	32	9.7	2	2.7	3	4.1	10	13.7	9	13.6	8	17.8
	いいえ	298	90.3	71	97.3	70	95.9	63	86.3	57	86.4	37	82.2
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	はい	53	15.6	0	0	1	2	2	2.7	29	24.2	21	35
	いいえ	286	84.4	35	100	49	98	72	97.3	91	75.8	39	65

コレステロールを下げる薬は、男性では9.7%、女性では15.6%で女性の方が多かった。これは全国平均（男性：13%、女性：18%）と比較して少なかった。

② 喫煙状況

表 10 喫煙状況（年代別・性別集計結果）

たばこを吸っていますか。吸っている人は1日の本数は？

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	0本	274	83	56	76.7	55	75.3	59	80.8	61	92.4	43	95.5
	1-10本	25	7.6	8	11	8	11	6	8.2	1	1.5	2	4.5
	11本以上	31	9.4	9	12.3	10	13.7	8	11	4	6.1	0	0
女性	総数	338	100	35	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	0本	332	98.2	34	97.1	48	96	72	97.3	118	99.2	60	100
	1-10本	5	1.5	1	2.9	2	4	1	1.35	1	0.8	0	0
	11本以上	1	0.3	0	0	0	0	1	1.35	0	0	0	0

性および年代別集計結果を（表10）に示した。現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性17%、女性1.8%であった。国民健康・栄養調査²⁾の結果（男性29.4%、女性7.2%）と比較して大幅に下回っている。男性では1～10本の者は7.6%、11本以上の者は9.4%であった。40～49歳をピークに徐々

に減少し60歳以上では92～95%の者が喫煙していない。しかし喫煙者はほとんどの年代で11本以上喫煙している者が1-10本喫煙している者より多い。女性は男性と比較して喫煙者数が少なく、11本以上喫煙している者もごく少数であった。

③ 体重の増加

20歳からの体重増加について性および年代別集計結果を（表11）に示した。20歳の時から体重が10kg以上増加している者の割合は、男性で43.6%、女性で21.8%であり、男性の方が圧倒的に多かった。年代別にみると、男性では50歳代で最も多く、女性では40歳代で最も多かった。

ハーバード公衆衛生大学院の研究⁵⁾では、20歳前後のころと比べ、中年期に体重を5kg以上増やした人は、体重増加を2.3kgに抑えた人に比べ、2型糖尿病、高血圧、心血管疾患、がんなどの発症率が上昇することが明らかとなっている。体重の増加は生活習慣病をはじめとする多くの疾患の危険リスクとなるため見逃すことが出来ない。

表 11 体重の増加（年代別・性別集計結果）

20歳の時の体重から10kg以上増加していますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	328	100	72	100	73	100	73	100	65	100	45	100
	はい	143	43.6	24	33.3	32	43.8	42	57.5	26	40	19	42.2
	いいえ	185	56.4	48	66.7	41	56.2	31	42.5	39	60	26	57.8
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	はい	74	21.8	3	8.6	13	26	14	18.9	26	21.7	18	30
	いいえ	265	78.2	32	91.4	37	74	60	81.1	94	78.3	42	70

③ 運動

1日1時間以上の運動習慣の実施の有無について性および年代別集計結果を（表12-1）に示した。運動習慣のある者の割合は、男性で39%、女性で40.8%であった。年代別にみると、男性では40歳代で最も低く25%であった。女性ではどの年代も40%前後の者は運動習慣があると答えている。

1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上という運動習慣の有無の性および年代別集計結果を（表12-2）に示した。全体としては運動習慣がある者の割合は、男性では女性と比較して高く、年代が上がるにしたがってその割合は高くなっている。女性は、どの年代でも大きな差はないが、60歳以上では運動習慣がある者の割合は高くなっている。

表 12-1 運動習慣（１日１時間以上の運動）

日常生活において歩行又は同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	328	100	73	100	72	100	73	100	65	100	45	100
	はい	128	39	31	42.5	18	25	22	30.1	35	53.8	22	48.9
	いいえ	200	61	42	57.5	54	75	51	69.9	30	46.2	23	51.1
女性	総数	338	100	35	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	はい	138	40.8	14	40	18	36	27	36.5	51	42.9	28	46.7
	いいえ	200	59.2	21	60	32	64	47	63.5	68	57.1	32	53.3

表 12-2 運動習慣（１回 30 分以上の汗をかく運動を週に 2 日以上、1 年以上）

1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	はい	92	27.9	14	19.2	15	20.5	18	24.7	24	36.4	21	46.7
	いいえ	238	72.1	59	80.8	58	79.5	55	75.3	42	63.6	24	53.3
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	はい	61	18	8	22.9	14	28	14	18.9	15	12.5	10	16.7
	いいえ	278	82	27	77.1	36	72	60	81.1	105	87.5	50	83.3

⑤間食

間食の有無・頻度の性および年代別集計結果を（表 13）に示した。間食や甘い飲み物を摂取している者の割合は、男性よりも女性に多い。男性では、「時々摂取」と答えた者が全年代で 50%いるが「毎日摂取」と答えた者は年代により差はあるが、20%を超える年代はなかった。しかし女性では 39 歳まででは 51.4%の者が「毎日摂取」と答えており、年代が上がるとともに「毎日摂取」が減少し「時々摂取」が増えている。「摂取しない」者の割合は大きな変動はない。

表 13 間食（年代別・性別集計結果）

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	摂取なし	100	30.3	13	17.8	24	32.9	27	37	21	31.8	15	33.3
	時々	181	54.9	42	57.5	37	50.7	43	58.9	37	56.1	22	48.9
	毎日	49	14.8	18	24.7	12	16.4	3	4.1	8	12.1	8	17.8
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	摂取なし	42	12.4	4	11.4	4	8	8	10.8	21	17.5	5	8.3
	時々	171	50.4	13	37.2	24	48	41	55.4	60	50	33	55
	毎日	126	37.2	18	51.4	22	44	25	33.8	39	32.5	22	36.7

⑥朝食・夕食摂取状況

朝食の欠食状況の性および年代別集計結果を（表 14-1）に、夕食摂取状況の性および年代別集計結果を（表 14-2）に示した。国民健康・栄養調査２）の結果においては、男女ともに朝食欠食の割合は 20 歳代で最も高く、男性 30.6%、女性 23.6%と報告されている。A 市についても同様に 0 ～ 39 歳で最も欠食率が高い。また、どの年代においても女性

と比較して男性に欠食率が高い。

表 14-1 朝食欠食状況（年代別・性別集計結果）

朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	329	100	73	100	73	100	73	100	65	100	45	100
	はい	51	15.5	21	28.8	13	17.8	9	12.3	6	9.2	2	4.4
	いいえ	278	84.5	52	71.2	60	82.2	64	87.7	59	90.8	43	95.6
女性	総数	337	100	34	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	はい	28	8.3	5	14.7	5	10	7	9.5	7	5.9	4	6.7
	いいえ	309	91.7	29	85.3	45	90	67	90.5	112	94.1	56	93.3

表 14-2 就寝前 2 時間以内の夕食摂取状況（年代別・性別集計結果）

就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	330	100	73	100	73	100	73	100	66	100	45	100
	はい	101	30.6	32	43.8	27	37	24	32.9	12	18.2	6	13.3
	いいえ	229	69.4	41	56.2	46	63	49	67.1	54	81.8	39	86.7
女性	総数	339	100	35	100	50	100	74	100	120	100	60	100
	はい	61	18	8	22.9	14	28	14	18.9	15	12.5	10	16.7
	いいえ	278	82	27	77.1	36	72	60	81.1	105	87.5	50	83.3

⑦飲酒

表 15-1 飲酒の頻度（年代別・性別集計結果）

お酒を飲む頻度はどれくらいですか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	328	100	73	100	73	100	73	100	65	100	44	100
	飲まない	88	26.8	22	30.1	20	27.4	11	15.1	15	23	20	45.5
	時々	123	37.5	40	54.8	27	37	25	34.2	25	38.5	6	13.6
	毎日	117	35.7	11	15.1	26	35.6	37	50.7	25	38.5	18	40.9
女性	総数	336	100	34	100	50	100	74	100	118	100	60	100
	飲まない	200	59.5	15	44.1	27	54	47	63.5	69	58.5	42	70
	時々	101	30.1	17	50	11	22	21	28.4	37	31.3	15	25
	毎日	35	10.4	2	5.9	12	24	6	8.1	12	10.2	3	5

表 15-2 飲酒量（年代別・性別集計結果）

飲酒日の 1 日あたりの飲酒量はどれくらいですか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	289	100	68	100	66	100	70	100	55	100	30	100
	1 合未満	113	39.1	31	45.6	26	39.4	19	27.1	26	47.3	11	36.7
	1～2合未満	109	37.7	21	30.9	27	40.9	31	44.3	17	30.9	13	43.3
	2～3合未満	49	17	11	16.2	9	13.6	17	24.3	8	14.5	4	13.3
	3合以上	18	6.2	5	7.3	4	6.1	3	4.3	4	7.3	2	6.7
女性	総数	204	100	28	100	39	100	46	100	70	100	21	100
	1 合未満	159	77.9	21	75	28	71.8	33	71.7	57	81.4	20	95.2
	1～2合未満	33	16.2	5	17.9	8	20.5	8	17.4	12	17.2	0	0
	2～3合未満	9	4.4	2	7.1	2	5.1	3	6.5	1	1.4	1	4.8
	3合以上	3	1.5	0	0	1	2.6	2	4.4	0	0	0	0

飲酒頻度の性および年代別集計結果を（表 15-1）、飲酒量の性および年代別集計結果を（表 15-2）に示した。男性では 36%の者が「毎日飲む」と回答している。年代別にみると、男性では 30 代 40 代 50 代と年代が上がるにしたがって、毎日飲酒している者が増加している。飲酒量をみると、

1-2 合未満の割合が多いが、それ以上の飲酒量の者がどの年代にも 20%以上いる。女性では、40 代に「毎日飲む」と回答した者の割合が特に多かった。しかし、飲酒量をみてみると多くが 1 合未満であり、全体的に飲酒量は少ない。厚生労働省は飲酒ガイドライン⁶⁾の中で「通常のアルコール代謝能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1 日平均純アルコールで 20 g 程度である」と定義している。20 g とは「ビール中瓶 1 本」「日本酒 1 合」「酎ハイ (7%) 350ml 缶 1 本」に相当する。またこのガイドラインでは男性に比べてアルコール分解速度が遅い女性の飲酒量は男性の 1/2 ～ 2/3 程度が適当と述べている。そのこともふまえて、男女ともに「節度ある適度な飲酒」の量に抑えていくことが求められる。

⑧睡眠

睡眠状況について性および年代別集計結果を（表 16）に示す。男女ともに睡眠で休養が十分にとれていないと感じている者は 30% 近くあり、男性では 40 歳代で 38.4% と最も多く、女性では 50 歳代で 39.7% と最も多かった。60 歳以上では男女ともに 25% 以下となっている。健康日本 21 (第二次)¹⁾では「睡眠による休養を十分とれていない者の減少を目標」と示されており、その目標値は 15% 以下とされている。国民健康・栄養調査²⁾の結果をみても、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は平成 21 年からの推移で有意に増加しており今後さらに悪化する可能性もある。

表 16 睡眠の状況（年代別・性別集計結果）

睡眠で休養が十分にとれていますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	329	100	73	100	73	100	73	100	65	100	45	100
	はい	233	70.8	47	64.4	45	61.6	54	74	52	80	35	77.8
	いいえ	96	29.2	26	35.6	28	38.4	19	26	13	20	10	22.2
女性	総数	332	100	33	100	50	100	73	100	116	100	60	100
	はい	236	71.1	23	69.7	36	72	44	60.3	87	75	46	76.7
	いいえ	96	28.9	10	30.3	14	28	29	39.7	29	25	14	23.3

⑨健康管理

表 17-1 健康自己管理：血圧

普段自宅で血圧を測っていますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	328	100	73	100	73	100	73	100	64	100	45	100
	はい	78	23.8	3	4.1	9	12.3	15	20.5	29	45.3	22	48.9
	いいえ	250	76.2	70	95.9	64	87.7	58	79.5	35	54.7	23	51.1
女性	総数	336	100	34	100	49	100	74	100	119	100	60	100
	はい	72	21.4	0	0	1	2	10	13.5	33	27.7	28	46.7
	いいえ	264	78.6	34	100	48	98	64	86.5	86	72.3	32	53.3

普段の健康管理行動について自宅で血圧測定をしているかについての性および年代別集計結果を（表

17-1）に示す。全年代をみると、男女共に普段自宅で血圧測定をしている者は男性では 23.8%、女性では 21.4% であった。また男女ともに年代が上がるごとに普段自宅で血圧を測っている者は増加しており、70 歳以上では約半数が自宅で血圧を測っている。

表 17-2 健康自己管理：体重

普段自宅で体重を測っていますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	329	100	73	100	73	100	73	100	65	100	45	100
	はい	172	52.3	32	43.8	26	35.6	46	63	40	61.5	28	62.2
	いいえ	157	47.7	41	56.2	47	64.4	27	37	25	38.5	17	37.8
女性	総数	337	100	34	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	はい	212	62.9	10	29.4	29	58	44	59.5	81	68.1	48	80
	いいえ	125	37.1	24	70.6	21	42	30	40.5	38	31.9	12	20

普段自宅で体重測定をしているかについての性および年代別集計結果を（表 17-2）に示した。普段自宅で体重を測っている者の割合をみると、男性では 50 歳代から多くなり、それ以降の年代では 60% 以上となっている。女性では、40 歳代から多くなり、それ以降の年代では増え続け、70 歳以上では 80% の者が普段自宅で体重測定をしている。

表 17-3 健康自己管理：塩分

食塩のとり過ぎに気をつけていますか

		総数		0-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
男性	総数	328	100	73	100	73	100	73	100	64	100	45	100
	はい	205	62.5	36	49.3	41	56.2	45	61.6	49	76.6	34	75.6
	いいえ	123	37.5	37	50.7	32	43.8	28	38.4	15	23.4	11	24.4
女性	総数	337	100	34	100	50	100	74	100	119	100	60	100
	はい	242	71.8	15	44.1	26	52	51	68.9	96	80.7	54	90
	いいえ	95	28.2	19	55.9	24	48	23	31.1	23	19.3	6	10

食塩のとり過ぎに気をつけているかどうかの性および年代別集計結果を（表 17-3）に示した。全年代をみると、男性では 62.5%、女性では 71.8% の者が気をつけていると回答している。年代別にみると、男女ともに年代が上がるごとに食塩のとり過ぎに気をつけていることが分かる。特に女性では、70 歳以上では 90% の者が食塩のとり過ぎに気をつけており意識が高いことがわかる。

6. まとめ

今回の研究では、予定を超える 671 名の住民の方に参加して頂くことができ、大規模な調査を実施することが出来た。これは A 市住民の健康に対する関心の高さの現われでもある。A 市の統計結果⁷⁾によると、A 市では健康教室の実施回数は年々増やしており、その参加者数も年々増加している。また、健康相談の実施回数をみても年々増加している。（表

18) 住民の健康に対する意識の高さがここでもうかがえる。

表 18 A市における健康教室・健康相談実施状況⁷⁾

区分	平成27年度		平成28年度		平成29年度	
	実施回数	人数	実施回数	人数	実施回数	人数
健康教室	2522	68803	2786	72716	3131	81175
健康相談		46031		48327		49258

2018年に厚生労働省⁸⁾が公表した日本の平均寿命は男性が81.25歳、女性が87.32歳で世界の国・地域と比較すると、日本は男性が3位、女性が2位となった。また都道府県別平均寿命⁸⁾は、長野県男性は81.75歳(2位)、女性は87.675歳(1位)となっている。一方で、都道府県別健康寿命⁸⁾をみると長野県男性は72.11歳(20位)、女性は74.72歳(27位)という現状もあることは大きな課題でもある。その中でA市の健康寿命⁹⁾は男性80.61歳、女性は84.58歳であり、「健康寿命延伸都市」を掲げての取り組みをしてきた成果が大きいのではないかと考える。

厚生労働省は平成30年9月に厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会による健康日本21(第二次)の中間報告書¹⁰⁾のなかで今後の課題として「生活習慣の改善が健康寿命の延伸に寄与することは研究により示されているものの、都道府県・市町村レベルでの健康格差の確固たる要因の把握については、都道府県等においてさらなる調査・研究が必要である」と述べている。本調査で明らかになったA市住民の健康状態の現状は、住民の生活習慣の改善を目指し、地域全体で予防・健康づくりを進める環境づくりにとって非常に重要な資料となる。今回の報告では、地域としての傾向を明らかにしたに過ぎないが、その課題を具体化するために、健康問題と個人の生活背景・生活習慣の関連性をさらに詳細に検討していくことが今後の課題として残る。また、健康意識や健康行動についても加えて調査し、地域として取り組むべき具体的な対策を示すことを目標としたい。

参考・引用文献

- 1) 国立健康・栄養研究所：健康日本21(第二次)
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/kenkounippon21/index.html>
- 2) 厚生労働省：国民健康・栄養調査
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyouchousa.html
- 3) 生活習慣病予防健診実施要綱：全国健康保険協会

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/kagoshima/2014031302/2015021301/01>

- 4) 日本肥満学会編：肥満症診療ガイドライン 2016、ライフサイエンス出版、東京、2016
- 5) Yan Zheng, JoAnn E Manson, Changzheng Yuan, Matthew H Liang, Francine Grodstein, Meir J Stampfer, Walter C Willett, Frank B Hu: Associations of Weight Gain From Early to Middle Adulthood With Major Health Outcomes Later in Life. JAMA. 2017 Jul 18; 318(3): 255-269
- 6) 厚生労働省：飲酒のガイドライン
https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html#dehijouni_juuyouna
- 7) 平成30年版「松本市の統計」：保険事業実施状況
<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/shisei/tokei/siryō/h30/00951220181126171136142.files/E.pdf>
- 8) 厚生労働省：平成30年簡易生命表
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life18/index.html>
- 9) 松本市公式ホームページ松本市健康寿命
https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kenko/kenkojumyo/kenkou_jumyou.html
- 10) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：健康日本(第二次)中間報告書(概要)、平成30年9月